

TROPPO SENSIBILE

Ilse Sand

Come fare
dell'ipersensibilità
la tua forza



 Erickson

Come fare pace con la propria sensibilità?

Una spiccata sensibilità, ovvero la tendenza a percepire gli stimoli e le sensazioni in modo molto più intenso della maggior parte delle persone, rappresenta allo stesso tempo un limite e un dono.

In una società che premia la competizione, la spudoratezza, una sicurezza di sé al limite dell'arroganza, gli ipersensibili cadono facilmente nella trappola di sentirsi inadeguati, e impegnano tutte le loro energie per assecondare gli altri e adattarsi alle loro aspettative.

Se anche tu ti senti così, questo libro ti dimostrerà che un altro modo di vivere è possibile.

Il primo passo da compiere è accettare la tua natura, riconoscere che possiedi qualcosa di speciale e usarlo per valorizzarti.

Questo volume presenta numerose testimonianze, suggerimenti, strategie per:

- aumentare l'autostima
- mettere al primo posto le tue esigenze
- imparare a dire di no
- affrontare la rabbia e i sensi di colpa.

E inoltre:

- proposte di attività per il benessere psicofisico
- idee per ritrovare energia o per rilassarsi
- il test per misurare quanto sei sensibile.



€ 14,00



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Nota dell'autrice</i>	7
<i>Prefazione</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
<i>Capitolo primo</i>	
Caratteristiche delle persone ipersensibili	15
<i>Capitolo secondo</i>	
Alti standard e bassa autostima	31
<i>Capitolo terzo</i>	
Organizzare la vita secondo il proprio carattere	41
<i>Capitolo quarto</i>	
Come beneficiare al meglio della capacità di stabilire relazioni profonde	53
<i>Capitolo quinto</i>	
Affrontare la rabbia (propria e altrui)	67
<i>Capitolo sesto</i>	
Colpa e vergogna	79
<i>Capitolo settimo</i>	
Situazioni della vita	87
<i>Capitolo ottavo</i>	
Sofferenze psichiche	91

<i>Capitolo nono</i>	
Sviluppo e crescita	103
<i>Capitolo decimo</i>	
Studi sull'ipersensibilità	111
<i>Postilla</i>	
Un dono per gli ipersensibili	119
<i>Alcune idee</i>	
Occupazioni da cui gli ipersensibili o emotivi possono trarre gioia e benessere	123
<i>Quanto sei sensibile?</i>	
Fai il test	127
<i>Bibliografia</i>	131

Nota dell'autrice

Questa è la seconda edizione di *Troppo sensibile*. Nel momento in cui scrivo, la quarta ristampa della prima edizione è quasi esaurita e il libro ha venduto in tutto oltre cinquemila copie.

La seconda edizione contiene un nuovo capitolo sulle ricerche in materia, oltre a una bibliografia aggiornata. Una parte del capitolo sulla rabbia è stata eliminata, perché si trova anche nel mio libro *Find nye veje i følelsernes labyrint* (Trova nuove vie nel labirinto dei sentimenti). In compenso, sono state aggiunte diverse parti inedite.

Ilse Sand

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare qui Bent Falk, teologo e psicoterapeuta, che ho avuto il piacere di ascoltare in vari contesti nel corso degli anni, scoprendo lati di me stessa che ignoravo totalmente.

Il capitolo quarto, in particolare, è stato ispirato dallo psicologo Niels Hoffmeyer e dall'Institut for Gestaltanalyse, dove mi sono formata per anni, sperimentando varie forme di relazione. Il capitolo ottavo è influenzato dallo psicologo Peter Storgård, che mi ha insegnato a seguire le ricerche e gli studi nel settore e mi ha svelato la potenzialità della terapia cognitiva.

Un grande grazie a tutte le persone emotive con cui ho parlato nel mio lavoro di pastora prima e di terapeuta poi, e a tutti coloro che hanno partecipato ai miei corsi e alle conferenze.

Un ringraziamento speciale, infine, a chi mi ha dato il permesso di usare le proprie storie nel libro.

Prefazione

Il libro si rivolge ai soggetti ipersensibili e in generale con un'indole emotiva, ma è indirizzato anche ai familiari e a chi ha a che fare con ipersensibili sul lavoro o in terapia.

Nella mia esperienza di pastora della Chiesa luterana danese, prima, e di psicoterapeuta, poi, ho avuto modo di incontrare tante persone. Ogni volta che sono venuta a contatto con soggetti ipersensibili ho potuto osservare quanto li aiuti sentire parlare delle caratteristiche della loro personalità. E durante i miei corsi e conferenze, ho notato quanto sia importante per ciascuno di loro ascoltare e condividere racconti ed esperienze con persone simili.

Per questo motivo nel libro ho deciso di riservare molto spazio alle parole di allievi e pazienti che riportano la propria esperienza nella società di oggi. Tutti quelli che si raccontano in queste pagine sono ipersensibili, ma in alcuni degli esempi potranno riconoscersi anche altre indoli emotive.

Ho visto tante persone fare pace con la propria sensibilità, trovando il coraggio di essere se stesse a testa alta. Spero che il mio libro possa ispirare anche altri ad andare in questa direzione.

Il capitolo primo descrive le caratteristiche degli ipersensibili. Gli esseri umani sono molto diversi, e anche gli ipersensibili lo sono. Probabilmente ti riconoscerai in alcuni aspetti e non in altri. Se hai un'indole emotiva e ti riconosci solo in parte, potrai comunque trovare utili alcune indicazioni del libro.

I singoli capitoli possono essere letti indipendentemente gli uni dagli altri. Se alcuni ti sembrano troppo teorici o troppo semplici, puoi saltarli.

Alla fine del libro c'è un test inedito per verificare il tuo grado di sensibilità. Troverai inoltre una lista di idee dove sono contenute proposte di occupazioni che possono procurare gioia e benessere alle persone sensibili, modi per trovare ispirazione quando abbiamo più energie e, infine, attività adatte ai momenti in cui ci sentiamo eccessivamente stimolati.

Introduzione

La sensibilità, o ipersensibilità, è al tempo stesso un limite e un dono. Per molti anni ho guardato soprattutto al primo aspetto. Ero consapevole di avere minore resistenza della media in determinati contesti. Prima di leggere alcuni studi sul carattere ipersensibile, mi ero sempre considerata introversa.

Quando insegnavo all'università popolare o altrove, spiegavo ai miei allievi che durante la pausa avevo bisogno di concentrare l'attenzione su me stessa e riposare.

L'esigenza veniva accolta con grande rispetto e dopo c'era sempre qualcuno che mi veniva a dire di essersi spesso sentito come me e mi ringraziava per aver espresso questo bisogno così apertamente.

A parte questo limite, per altri versi possiedo una ricchezza. La mia interiorità è estremamente produttiva. Non mi sono mai trovata a corto di idee o ispirazioni per un corso. Ed è grazie a questo che, anno dopo anno, sono riuscita ad attirare partecipanti interessati ai miei corsi e conferenze.

Molte persone sensibili hanno problemi di autostima. Ciò è dovuto al fatto che nella nostra cultura altri tipi di comportamento sono molto più valorizzati.

Alcuni ipersensibili raccontano di aver lottato tutta la vita per essere «brillanti» come si aspettano gli altri, e di aver com-

preso solo al momento della pensione che è accettabile anche essere lenti e rilassati.

Probabilmente ti sarai sentito dire che devi smetterla di preoccuparti, cercare di temprarti e imparare ad apprezzare le cose che piacciono ai più. Un individuo sensibile può avere difficoltà ad amarsi così com'è, se viene continuamente esortato a essere diverso. Magari hai tentato di cambiare per essere all'altezza delle aspettative altrui. In tal caso avrai bisogno di imparare a valorizzarti per quel che sei. Un primo passo in questa direzione consiste nell'iniziare a giudicarti in base alla qualità e non alla quantità. È possibile che tu non riesca a fare tutto quello che fanno tanti altri, ma la qualità di ciò che fai sarà presumibilmente alta. Quel che perdi in estensione lo guadagnerai in profondità.

Per tanti anni mi sono paragonata agli altri, sentendomi incompleta e a disagio.

Ho dovuto lavorare su me stessa per mettere da parte le mie incapacità e far risaltare le mie risorse.

Forse ti sarà capitato di concentrarti su ciò che non sai fare. È quello che spesso si nota di più. Magari non riesci a «stare sul pezzo» per tanto tempo, senza staccare mai. Te ne accorgi tu per primo e a volte anche gli altri: «Torni a casa così presto?».

E poi, probabilmente, dimentichi invece di apprezzare il fatto che, in quel tempo, sei riuscito a stabilire ottimi contatti, tanto quanto una persona più forte riesce a fare nel corso di una serata intera.

Spero che questo libro possa aiutare le persone ipersensibili, e in generale chi ha un'indole emotiva, a concentrarsi maggiormente su quanto hanno e sanno fare.

Una maggiore sensibilità rappresenta spesso un aspetto positivo di una personalità [...]. Soltanto quando si presentano situazioni difficili e fuori dal comune questo vantaggio si trasforma solitamente in un grande svantaggio,

perché allora quella che dovrebbe essere una riflessione serena viene impedita da emozioni impazienti e inadeguate ai compiti del momento. Niente sarebbe più scorretto che valutare sempre e comunque questa maggiore sensibilità come una componente del carattere di per sé morbosa. Se fosse davvero così, saremmo probabilmente costretti a considerare un quarto di umanità come malata. (Jung, 1999, p. 212)

Caratteristiche delle persone ipersensibili

Due diversi tipi della stessa specie

In media, una persona su cinque è ipersensibile e il discorso non vale soltanto per gli esseri umani. Le specie animali superiori possono presentare due tipi di individui: da una parte, un tipo ipersensibile e, dall'altra, uno più resistente, maggiormente incline a correre rischi e stare in prima linea.

Anche gli esseri umani si possono distinguere, oltre che in due generi sessuali, in due diverse tipologie. Anzi, sembra quasi che la differenza tra tali tipologie sia maggiore di quella tra i generi.

Il carattere ipersensibile non è una scoperta recente, ma è semplicemente stato definito con altri termini in passato, ad esempio come «introverso». Stando a quanto racconta lei stessa, la psicologa e ricercatrice americana Elaine Aron, che ha introdotto e descritto il concetto di «persone ipersensibili», inizialmente credeva che «ipersensibile» coincidesse con «introverso», finché non ha scoperto che il 30% di tali soggetti sono estroversi e socievoli.

Gli ipersensibili sono stati anche definiti «inibiti», «ansiosi» o «timidi». Questi termini descrivono manifestazioni che tali persone possono presentare in circostanze sconosciute, se non ricevono il necessario appoggio e sostegno. Ma tutte

queste etichette trascurano il fatto che, sebbene noi ipersensibili possiamo avere maggiori problemi in situazioni di stress, tuttavia sappiamo anche essere più felici di tanti altri in contesti tranquilli.

Le ricerche confermano che gli ipersensibili tendono, da un lato, a essere profondamente tristi in condizioni avverse e, dall'altro, a vivere più felicemente della media in situazioni serene. Uno studio ha mostrato che i bambini sensibili, ovvero quelli con una maggiore reattività alle sfide (misurata sulla base del battito cardiaco e della risposta immunitaria), se sotto pressione, sono maggiormente esposti alle malattie e agli incidenti. In situazioni normali, però, gli stessi bambini sono meno soggetti a incidenti e malattie rispetto alla media (Boyce et al., 1995).

Più percettivi e riflessivi

Noi ipersensibili abbiamo un sistema nervoso capace di cogliere i minimi impulsi. Possiamo registrare un maggior numero di sfumature e, in generale, assimiliamo più profondamente le sensazioni. Siamo dotati di grande fantasia e vivace immaginazione, e per questo gli stimoli esterni possono mettere in moto in noi una gran varietà di pensieri. In tal modo il nostro «hard disk» si riempie più in fretta e accade spesso che ci sentiamo iperstimolati.

Nella mia personale esperienza, quando ricevo troppi stimoli, mi sento come se nella mia testa non ci fosse più posto per informazioni ulteriori. Se mi trovo in presenza di estranei, questo stadio può sopraggiungere già dopo mezz'ora o un'ora. Posso pure fare lo sforzo di continuare ad ascoltare e perfino fingere di trovarmi ancora a mio agio, ma, se lo faccio, consumo tutte le mie energie e dopo mi sento estremamente stanca.

Essere iperstimolati non piace a nessuno: se sei una persona sensibile, raggiungerai prima degli altri il limite di tolleranza. Per questo motivo, quando c'è molto fermento intorno a te, hai bisogno di fare un passo indietro.

Forse ti riconoscerai nella testimonianza di Erik, che prova a prendersi di nascosto le pause di cui ha bisogno, per paura di essere considerato lamentoso, suscettibile, snob o asociale:

Quando partecipo a grandi feste di famiglia, vado spesso in bagno, dove resto un po' a guardarmi allo specchio e a massaggiarmi le mani con il sapone. Dopo che varie persone provano a entrare, però, mi sento in dovere di liberare la toilette, e così quei pochi momenti di pace non riescono mai a soddisfarmi del tutto. Una volta ho cercato di nascondermi dietro un giornale. Mi sono seduto in un angolo, tenendo il quotidiano davanti alla faccia. Stavo lì con gli occhi chiusi, cercando di trovare in me stesso un po' di tregua. Allora mio zio, un tipo che ama scherzare, si è avvicinato di soppiatto e all'improvviso mi ha strappato il giornale dalle mani, gridando: «Ecco dove ti eri nascosto!», e tutti si sono messi a ridere. Per me è stato un momento estremamente imbarazzante.

Erik, 48 anni

Hai difficoltà a gestire non soltanto le impressioni sgradevoli, ma anche quelle positive: perfino una festa in cui ti diverti a un certo punto può diventare troppo, costringendoti a ritirarti proprio sul più bello.

Questo è l'aspetto del nostro limite che ci fa soffrire di più. La maggior parte di noi vorrebbe avere la stessa capacità di resistenza degli altri. Non solo non è piacevole deludere il nostro ospite, che avrebbe voluto stare con noi più a lungo, ma è anche un peccato perdersi il resto della festa. Inoltre, andandocene via prima del tempo, temiamo di essere giudicati noiosi, asociali o scortesii.

Tuttavia, questo sensibilissimo sistema nervoso, che spesso ci spinge a rinunciare alle cose divertenti, può essere al tempo stesso fonte di grande gioia.

Un incontenibile entusiasmo può scattare in noi dinanzi alle impressioni gradevoli, come quelle suscitate dall'arte o dalla musica, dal canto degli uccelli o dal profumo dei fiori, da un buon sapore o dalla meraviglia della natura. Totalmente pervasi da queste esperienze, ci lasciamo trasportare dalla felicità.

Particolarmente esposti alle impressioni sensoriali

Se sei ipersensibile, probabilmente sai cosa significhi non riuscire a isolarsi da suoni, odori o immagini sgradevoli. Magari ti disturbano o irritano visioni che ti vengono imposte o che non puoi cancellare. Suoni considerati assolutamente normali dagli altri, alle tue orecchie possono risultare come rumori fastidiosi che ti provocano squilibrio nel sistema nervoso.

Prendiamo, ad esempio, la notte di Capodanno. Se sei un soggetto ipersensibile, forse ti farà piacere lo spettacolo dei fuochi d'artificio, ma non certo gli scoppi, che penetrano e turbano il tuo sistema nervoso. Perciò potresti avere difficoltà a mantenere l'equilibrio interiore in quel momento di festa.

Alle persone che frequentano i miei corsi o vengono da me in terapia chiedo spesso quali siano gli aspetti migliori e peggiori della loro condizione di soggetti ipersensibili. Non di rado, la notte di Capodanno viene nominata tra i momenti peggiori. Il frastuono dei fuochi può risultare un vero e proprio inferno per l'udito.

Perfino un rumore più innocuo, come quello di un inquilino che cammina al piano di sopra, può infastidire gli ipersensibili, che spesso hanno il sonno leggero e si svegliano al minimo suono.

Magari sarai costretto a evitare anche certi luoghi. Molti ipersensibili, infatti, non sopportano il freddo e le correnti d'aria, e per questo rinunciano spesso alle feste all'aperto. Dal parrucchiere, se qualcuno sta facendo la permanente vicino a te, l'odore dei prodotti chimici può costituire un problema. A volte risulta difficile andare a trovare un fumatore. Anche se la persona in questione fa a meno di fumare durante la visita, l'odore di tabacco che impregna tende e mobili può comunque dare fastidio a un olfatto sensibile. Conosco soggetti ipersensibili che hanno dovuto lasciare il lavoro perché c'era la radio perennemente accesa e non riuscivano a isolarsi dai suoni.

I locali dove suonano musica che non ti piace ad alto volume possono darti fastidio. E molte persone ipersensibili non amano i posti piccoli dove si sta troppo vicini.

In effetti, spesso risulta complicato trovare un locale adatto — una cosa antipatica sia per te sia per chi ti accompagna, soprattutto quando entrambi siete stanchi e avete fame.

Mi arrabbio spesso con me stessa, perché sono così difficile da accontentare. Vorrei tanto riuscire a prendere tutto alla leggera come gli altri.

Susanne, 23 anni

Noi ipersensibili non siamo bravi a prendere le cose alla leggera. La nostra soglia del dolore è più bassa della media, e dunque, se le circostanze non ci sono favorevoli, soffriamo più degli altri.

Facilmente influenzabili dall'umore degli altri

Stando alle loro stesse affermazioni, molti ipersensibili odiano trovarsi in situazioni di conflitto. Non sopportano di assistere a litigi o anche solo percepire una brutta atmosfera.

Ma il vantaggio di tale capacità di immedesimazione è che siamo molto bravi a metterci nei panni degli altri. Sappiamo offrire un ascolto attento ed efficace. Spesso troviamo impiego nel settore dell'assistenza e della cura, dove siamo molto apprezzati da chi riceve il nostro aiuto.

Gli ipersensibili che svolgono un lavoro assistenziale a tempo pieno riferiscono di arrivare a fine giornata con pochissime energie. È perché assorbiamo gli umori degli altri, facendocene influenzare. Non siamo in grado di estraniarci dalla sofferenza altrui e abbiamo difficoltà a mettere da parte il lavoro quando torniamo a casa.

Se lavori con le persone, devi fare attenzione e aver cura di te stesso, altrimenti il rischio di esaurimento sarà altissimo.

Molti mi chiedono se si possa imparare a non farsi influenzare così facilmente. Gli ipersensibili hanno antenne capaci di avvertire i minimi segnali e una percezione molto chiara di ciò che succede intorno. Anche a me ogni tanto piacerebbe poter annodare queste antenne, in modo da bloccare gli stimoli prima che raggiungano il mio sistema nervoso. Vorrei diventare un po' più cieca, sorda e insensibile. Ma non credo che sia possibile. Quello che possiamo fare, invece, è stare attenti a come il nostro pensiero reagisce alle percezioni.

Se ad esempio avverti tensione in una relazione, un conto è pensare: «Questa persona è sicuramente arrabbiata con me: cosa avrò fatto di sbagliato?», altra cosa è dirsi: «Questa persona è probabilmente frustrata, perché non ha ancora imparato a soddisfare i propri bisogni». Se tendi ad avere una reazione del primo tipo, gli umori che percepisci ti faranno stare male più del necessario. Per approfondire lo stretto rapporto tra sentimenti e pensieri, leggi il capitolo ottavo.

In circostanze tranquille, la sensibilità a quello che ti circonda può diventare una risorsa. Ecco quanto afferma la psicologa e neurologa danese Susan Hart:

Un neonato che reagisce in maniera sensibile a ciò che gli sta intorno sarà più ricettivo agli stimoli. [...] Nei bambini cresciuti in un contesto sicuro e amorevole, questo può comportare un grande coinvolgimento emotivo, capacità di immedesimazione, allegria, partecipazione e sintonia con l'ambiente circostante. (Hart, 2009)

I bambini sensibili che crescono sereni vivono la propria condizione soprattutto come punto di forza. Tuttavia, anche se durante l'infanzia non hai ricevuto il supporto e le cure di cui avevi bisogno, ora che sei adulto puoi imparare a trovare sostegno in te stesso e a gestirti la vita in modo da sviluppare gli aspetti positivi della tua sensibilità e farli diventare una risorsa.

Coscienti

Una ricerca ha mostrato come alcuni bambini inibiti (sensibili) di circa 4 anni erano meno propensi a imbrogliare, disubbidire o comportarsi da egoisti, anche quando erano sicuri di non essere visti. Le loro risposte ai dilemmi morali, inoltre, svelavano una maggiore competenza sociale (Kochanska e Thompson, 1998).

Molti ipersensibili sono estremamente coscienti e tendono a sentirsi responsabili nei confronti del mondo intero. Non di rado sanno percepire qualsiasi tensione e tentano di risolvere i problemi fin da piccoli.

Quando mi accorgevo che la mamma era triste, facevo di tutto per evitare di disturbarla in alcun modo. Riflettevo molto su come farla stare meglio. Un giorno presi la decisione di sorridere a tutti quelli che incontravo. Pensavo che, in questo modo, gli altri avrebbero ammirato mia mamma per avermi educato così bene.

Hanne, 57 anni